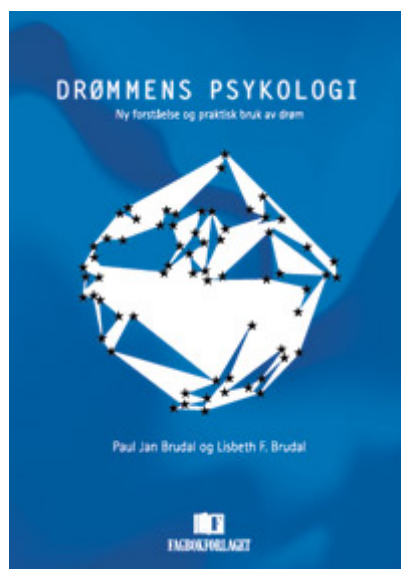


Skuffende om drømmer

PUBLISERT 5. januar 2010



Paul Jan Brudal og Lisbeth F. Brudal **Drømmenes psykologi** Ny forståelse og praktisk bruk av drøm *Fagbokforlaget, 2008. 192 sider*

Som søvnforsker er jeg alltid forventningsfull til nye bøker som tar for seg søvnrelaterte temaer. Særlig hyggelig synes jeg det i utgangspunktet er når norske forfattere lanserer bøker om søvn, eller publiserer annen søvnrelevant litteratur.

Det var derfor med en interessert og velvillig grunninnstilling jeg gav meg i kast med boken *Drømmenes psykologi. Ny forståelse og praktisk bruk av drøm*. Del 1 består av tre kapitler som i henhold til innholdsfortegnelsen omfatter hjerneforskning, antropologiske studier av drøm og drømmenes språk. Disse er skrevet av Paul Jan Brudal. Del 2 er skrevet av Lisbeth F. Brudal og består av elleve kapitler som i større eller mindre grad fokuserer på praktisk bruk og forståelse av drøm i terapi og kliniske sammenhenger.

Mangelfullt om forskning

Dessverre ble jeg svært skuffet over denne boken. I del 1 er det forsvinnende lite vekt på hjerneforskning. Kapittelet om antropologiske studier av søvn konkluderer med at fokus på drømmer er noe som ikke bare kan ha betydning for enkeltindividet, men også for samfunnet, uten at det argumenteres overbevisende for en slik konklusjon. I kapittel 3, som omhandler drømmesymboler, presenterer forfatteren en rekke påstander om hva som er vanlig å drømme om, og lanserer flere vidløftige fortolkninger av disse drømmetemaene, uten å vise til empirisk støtte for dette. Teksten fremstår for meg som rotete og usystematisk. Nye sentrale teorier, bl.a. basert på evolusjonære perspektiver

om drømmenes funksjon, hvis prediksjoner har fått mye støtte, er ikke nevnt i teksten. Her vil jeg tipse forfatterne og eventuelt interesserte om en god oversiktsartikkel skrevet av Valli og Revonsuo i *American Journal of Psychology* i 2009 (vol 122, side 17–38). Min vitenskapelige skepsis blir styrket når forfatteren av del 1 åpner opp for muligheten av sanndrømming, og samtidig ikke forholder seg til mer parsimoniøse forklaringer på slike fenomener.

Del 2 tar for seg praktiske bruk av drømmer i terapi. Jeg er på ingen måter negativ til dette, tvert imot. Imidlertid er jeg negativ til at man i for liten grad legger til grunn en solid vitenskapelig tilnærming i et slikt arbeid. I 2004 ble det publisert en omfattende artikkel i *Clinical Psychology Review* hvor Pesant og Zadra (vol. 24, side 489–512) systematisk går igjennom ulike perspektiver på drøm (inklusive psykodynamiske), og hvordan en måler og registrerer drøm for bruk i kliniske sammenhenger. Ikke minst gjennomgås systematisk en rekke empiriske studier av effekten (på flere områder) av å inkludere arbeid med drøm i terapi. Med andre ord foreligger det en betydelig mengde evidens på feltet.

Lite om empiri

Jeg finner det derfor lite tillitvekkende at forfatteren av del 2 i svært begrenset grad refererer til empiriske studier om effekt av drømmearbeid i terapi. Dette er et stort savn, og boken bidrar derfor ikke til at klinikere som ønsker å bruke dokumenterte metoder, føler seg utstyrt med eller oppdatert på slike gjennom å lese boken. Forfatterne presenterer heller ingen gode registrerings- eller kartleggingsmetoder for drøm, til tross for at dette kunne bidratt til å lette arbeidet for klinikere og pasienter med å implementere drømmearbeid i terapi.

I kliniske populasjoner er mareritt ikke uvanlig, som forfatteren av del 2 selv understreker i bokens siste kapittel. De to definitivt best dokumenterte psykologiske behandlingstilnærmingene ved gjentatte mareritt er bruk av positive forestillingsbilder og eksponeringstrening. Disse to metodene har sin forankring i kognitiv atferdsterapi. Forfatterne nevner bare en av disse og på en så overflatisk måte at klinisk bruk av denne tilnærmingen ikke blir mulig ut fra fremstillingen i boken. Dette synes jeg er påfallende i en klinisk orientert bok om drømmer.

Det mest anvendbare kapittelet i boken er etter min mening kapittel 9 i del 2, som beskriver tre metoder (tolkning, fokusering og speiling) for praktisk bruk av drøm i terapi. Etter mitt syn representerer de øvrige kapitlene i del 2 svært begrensede terapirelevante bidrag.

Dynamisk ståsted

Forfatteren av del 2 hevder at motviljen mot å arbeide med drømmer må sees i sammenheng med en generell motstand mot å akseptere det ubevisste. Dette representerer et altfor snevert syn på drømmer. Nyere perspektiver betrakter drøm som en aktivitet der personen bearbeider temaer og problemstillinger som han eller hun er opptatt av i våken tilstand. En del teoretikere innenfor kognitiv

atferdsterapitradisjonen mener sågar at skjema og kognitive misoppfatninger som kan ligge bak et klinisk problem, ofte vil manifestere seg i drømmer på helt tilsvarende måte som i våken tilstand. Jeg vil mene at et nesten fraværende fokus på søvn innenfor helseutdannelsene i Norge er årsaken til at få føler seg fortrolig med klinisk søvnrelatert arbeid.

Begge forfattere har åpenbart et klart dynamisk ståsted. Det synes jeg burde framgått tydeligere av bokens tittel. Ut fra tittelen ville det vært rimelig å forvente at også andre retninger i psykologien, som evolusjonspsykologi og behandlingsperspektiver basert på kognitiv atferdsterapi, ville vært bedre belyst. Undertittelen med uttrykket «ny forståelse» synes jeg derfor er misvisende. Bokens hoved- og undertittel fremstår derfor som meget pretensiøs.

Forfatteren av del 2 vektlegger sterkt at man i arbeid med drømmer bør legge vekt på drømmerens perspektiver, erfaringer og opplevelser. I tilknytning til dette fremheves skiftet fra «evidensbasert praksis» til «praksisbasert evidens», hvorav kun det siste ifølge forfatteren virkelig tar klientens perspektiver på alvor. For meg fremstår dette som lite konstruktiv polemikk. I prinsipperklæringen om evidensbasert psykologisk praksis vedtatt av sentralstyret i Norsk Psykologforening i januar 2007 vektlegges nettopp brukermedvirkning flere steder.

Jeg stiller meg ellers generelt spørrende og tvilende til den manglende vektleggingen av empirisk dokumentasjon og vitenskapelig basert metodikk som jeg mener gjennomsyrrer fremstillingen i denne boken.

Anmeldt av Ståle Pallesen

Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 47, nummer 1, 2010, side